

# La Porta dell'Oltre



**Corso Reiki**  
I - II Livello

# Sommario

Introduzione.....	14
Cos'è, quindi, il Reiki?.....	14
Perché praticare Reiki?.....	16
Il primo approccio al Reiki: migliorare sé stessi.....	16
Reiki come strumento personale e professionale.....	17
Un percorso continuo di crescita.....	17
Reiki: Funziona, anche senza crederci.....	17
Reiki e controindicazioni: nessuna barriera all'energia universale.....	18
Eccezioni da considerare.....	18
Reiki e bambini.....	18
Sperimenta il Reiki.....	18
Come funziona il Reiki all'interno di noi?.....	19
I sette chakra principali e il loro ruolo.....	19
L'energia Reiki e i chakra.....	19
Non solo i chakra principali.....	20
La teoria dei 12 chakra: un cammino verso l'universo.....	20
I chakra oltre il corpo.....	20
L'armonia tra tradizione e nuova visione.....	21
La storia del Reiki: dalle origini ai giorni nostri.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
La diffusione del Reiki.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Reiki oggi.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
I Cinque Principi del Reiki: la Guida per una Vita Armoniosa	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
I Cinque Principi.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il significato di "Solo per oggi".....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
L'Intenzione: il Fondamento del Reiki.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Che cos'è l'intenzione?.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come si esprime l'intenzione?.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
L'intenzione nella pratica quotidiana.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
L'energia segue la direzione che le diamo.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>

Lasciar andare: il secondo ingrediente essenziale del Reiki**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Cosa significa lasciar andare?..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un esempio: ordinare al ristorante ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La trappola del trattenere ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come applicare il lasciar andare nel Reiki\_nella vita quotidiana**Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Protezione nel Reiki: come e perché praticarla..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Comprendere la necessità di protezione ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Pratiche di protezione e chiusura..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un gesto semplice e potente: lasciar andare ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un effetto positivo per il praticante ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La disintossicazione energetica: un processo naturale e positivo**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Cosa succede dopo l'attivazione? ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La paura e l'autosuggestione..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La verità sul processo ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come affrontare la disintossicazione energetica ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un'esperienza di trasformazione..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Reiki e Diagnosi: la semplicità dell'energia universale..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Perché la diagnosi non è necessaria ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La risposta per chi cerca spiegazioni ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Fiducia e lasciar andare ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

L'Invocazione nel Reiki: un Ponte tra il Divino e l'Energia Universale**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Il significato dell'invocazione..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come eseguire un'invocazione ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

L'importanza della spontaneità..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un processo che diventa naturale..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Tecnica Reiki di Primo Livello: il Canale Energetico e l'Energia delle Mani**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Sentire l'Energia: Gli Esercizi di Percezione ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Esercizio 1: Aprire i Chakra delle Mani ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Esercizio 2: Sfregare le Mani ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Esercizio 3: La Palla di Energia..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Consigli per gli Esercizi..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Applicazione della Tecnica Reiki..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come funziona il flusso di energia? ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un Processo Naturale e Semplice..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Visualizzazione nel Reiki: potenziare il Flusso di Energia**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Perché la visualizzazione è importante? ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come praticare la visualizzazione durante il trattamento**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Suggerimenti pratici ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La visualizzazione come ponte tra mente e energia..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Visualizzazione: consigli e riflessioni per la Pratica del Reiki**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Perché Visualizzare Energia Bianca? ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Potenza della Visualizzazione ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come Rafforzare la Capacità di Visualizzazione..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Il Rilassamento: pilastro essenziale del Reiki..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Perché è così importante? ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come raggiungere uno stato di rilassamento durante il trattamento**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Rilassamento per il cliente ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Suggerimenti pratici ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Mano Dominante nel Reiki: concetto e pratica..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Cosa si intende per mano dominante?..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

È davvero importante? ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come determinare la mano dominante?..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Applicazione pratica nel Reiki ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

L'Auto-Trattamento Reiki: una Pratica Fondamentale..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Perché l'Auto-Trattamento è Importante..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Leggenda dei 21 Giorni..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Benefici dell'Auto-Trattamento Reiki..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come Iniziare un Auto-Trattamento ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Quanto Tempo Dedicare?.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
L'Auto-Trattamento Reiki: Tecniche e Approccio.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Approccio Naturale e Flessibile .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Durata del Trattamento .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Zone Principali per l'Auto-Trattamento .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Tocco o Mano Staccata? .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
La Centralità dell'Intuizione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Concludere il Trattamento.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Trattamento Reiki su un Cliente: approccio e consigli...	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Posizionamento delle Mani: Contatto Diretto o a Distanza?	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
La Forma delle Mani: Aperte o Chiuse? .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Personalizzazione del Metodo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Tocco della Personalità .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Trattamento rapido da seduti.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra della Corona (Testa) .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra della Fronte (Terzo Occhio).....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra della Gola.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra del Cuore .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra del Plesso Solare .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra Sacrale.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Ginocchia e Piedi (Chakra della Radice).....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Pettinatura Aurica (Facoltativa) .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Note Importanti .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Trattamento rapido da sdraiati .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Preparazione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra della Corona (Sahasrara).....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra del Terzo Occhio (Ajna) .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra della Gola (Vishuddha).....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra del Cuore (Anahata) .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra del Plesso Solare (Manipura) .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chakra Sacrale (Swadhisthana).....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>

Chakra della Radice (Muladhara).....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Pettinata dell'Aura.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Conclusione .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento completo Reiki da sdraiati.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Preparazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Parte Frontale del Corpo.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Parte Posteriore del Corpo .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki completo sulla schiena e la Parte Posteriore del Corpo da sdraiati..	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Linee Guida Generali.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Sequenza di Posizioni sulla Parte Posteriore .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Conclusione .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti per il Tempo.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattare Oggetti, Piante e Animali con il Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki sugli Oggetti.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki sul Cibo e le Bevande .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki sui Desideri .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki sugli Animali.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki sulle Piante.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esercizio Pratico sulle Piante.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Energia Universale e il Suo Scopo .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Cosa si Intende per Energia Universale .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Perché Usare l'Energia Universale .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Usare l'Energia Universale per Manifestare.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Energia Universale può fare Tutto? .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Superare Dubbi e Paure nel Reiki e nella Vita .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Dubbi e Paure: I due Nemici del Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Affrontare Dubbi e Paure nel Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Applicare Questi Principi nella Vita .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esercizi per Liberarsi da Dubbi e Paure .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Reiki come Processo Reciproco .....	Errore. Il segnalibro non è definito.

Il Secondo Livello di Reiki: una Nuova Dimensione Energetica **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Principali Benefici del Secondo Livello.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
I Simboli del Reiki.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Un Mondo di Possibilità .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Lavorare con il Tempo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Primo Pilastro del Reiki: Gassho .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Tipi di Gassho .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Meditazione Gassho .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Istruzioni per la Meditazione Gassho .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Benefici della Meditazione Gassho .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli Pratici.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Secondo Pilastro del Reiki: Reiji-Ho .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Struttura del Reiji-Ho.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Connessione al Potere del Reiki .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Preghiera e Intenzione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Affidarsi all'Intuizione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Concludere il Reiji-Ho.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Punti Chiave .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Vantaggi del Reiji-Ho.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chiryō, il Terzo Pilastro del Reiki.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Pratica del Chiryō .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Joshin Kokyū-Ho: la Tecnica di Respirazione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come eseguire Joshin Kokyū-Ho.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Ruolo del Tanden .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Benefici del Chiryō .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chiryō come Esperienza Integrata .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Introduzione ai Simboli del Reiki .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
I Simboli del Reiki.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Funzionamento dei Simboli .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
L'Attivazione dei Simboli.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Dibattito sul Segreto dei Simboli.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>

Chi può usare i Simboli? .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Pratica e Potenzialità .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Cos'è un Simbolo? .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
L'Importanza dei Simboli .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
La Realtà come Simbolo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Simboli e Mente Inconscia .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Simboli del Reiki e l'Inconscio .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Inconscio Collettivo e Simboli .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come si Disegna un Simbolo Reiki? .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Metodi per Disegnare un Simbolo Reiki .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
L'Intenzione è la Chiave .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Quando si Usa il Simbolo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esempio di Tracciamento .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Personalizzazione del Processo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Cho Ku Rei: il Simbolo del Potere nel Reiki .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Significato di Cho Ku Rei .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Utilizzare Cho Ku Rei .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Attivazione del Simbolo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esempi di Applicazione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli Pratici .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Disegnare Cho Ku Rei: il Simbolo del Potere nel Reiki	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Strumenti e Posizione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Passaggi per Disegnare Cho Ku Rei .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Suggerimenti per un Buon Tracciato .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Cosa fare se incontri difficoltà .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esercitati senza Pressioni .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Secondo Simbolo del Reiki: Sei He Ki .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Significato di Sei He Ki .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Attivazione del Simbolo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esempi di Usi Pratici di Sei He Ki .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Disegnare Sei He Ki .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>

Suggerimenti per un buon tracciato .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Suggerimenti per Disegnare il Simbolo in modo corretto	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli Pratici.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Suggerimenti per l'Uso .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Avvertenze.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Hon Sha Ze Sho Nen: il Simbolo di Guarigione a Distanza	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Significato del Simbolo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Attivazione del Simbolo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esempi di Utilizzo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Disegnare Hon Sha Ze Sho Nen .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Suggerimenti Pratici.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Importanza di Hon Sha Ze Sho Nen .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Disegnare Hon Sha Ze Sho Nen: passo dopo passo	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Regole Generali per Disegnare i Kanji.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Primo Kanji.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Secondo Kanji.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Terzo Kanji.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Quarto Kanji .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Quinto Kanji.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Suggerimenti per la Pratica.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Attivazione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Trattamenti a Distanza nel Reiki.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Caratteristiche del Trattamento a Distanza .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Effettuare un Trattamento a Distanza.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli Pratici.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esempi di Utilizzo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Superare le Limitazioni Autoimposte.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Metodi di Trattamento a Distanza nel Reiki.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Metodo del Supporto Fisico.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Metodo della Visualizzazione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Metodo della Foto o del Nome.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>

Metodo della Meditazione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Metodo della Mano.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Metodo della Timeline.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Metodo della Comunicazione a Distanza .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli per il Successo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Metodo del Surrogato nel Trattamento a Distanza.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Cos'è un surrogato? .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Tipologie di Surrogati.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Vantaggi del Metodo del Surrogato.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Tecniche di Trattamento con il Surrogato .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Superare i Dubbi.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Metodo Coscia-Ginocchio per Trattamenti a Distanza .	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Funziona il Metodo Coscia-Ginocchio .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Vantaggi del Metodo Coscia-Ginocchio .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Alternativa: Metodo della Mano o del Braccio.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Suggerimenti per il Metodo Coscia-Ginocchio.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Trattamento a Distanza con Visualizzazione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Funziona il Metodo della Visualizzazione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Varianti della Visualizzazione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Efficacia della Visualizzazione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Suggerimenti per Migliorare la Visualizzazione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Creatività e Sperimentazione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Inviare Reiki nel Futuro .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Inviare Reiki a un Momento Futuro .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esempi di Applicazione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli Pratici.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esempio Pratico: Inviare Reiki per un Esame.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Benefici di Inviare Reiki al Futuro .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Inviare Reiki al Passato .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Perché Inviare Reiki al Passato? .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Inviare Reiki al Passato .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli Pratici.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>

Esempio Pratico .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Benefici di Trattare il Passato .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Inviare Reiki a Sé Stessi a Distanza .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Perché Inviare Reiki a Sé Stessi a Distanza? .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Metodi per Inviare Reiki a Sé Stessi a Distanza .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli Pratici.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Benefici di Inviare Reiki a Sé Stessi.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Inviare Reiki a Tutto: dall'Individuale al Globale.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Trattare la Casa o un Luogo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli per l'Efficacia.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Non Ci Sono Limiti .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chiedere il Permesso per Inviare Reiki.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Quando e Come Chiedere il Permesso .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
L'Amore Incondizionato Come Guida.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Casi Speciali: cosa fare quando non puoi chiedere il permesso	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
L'Approccio Etico.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Considerazioni Pratiche.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Inviare Reiki a più Obiettivi o Persone contemporaneamente	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Creazione di una Lista.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Uso di un Surrogato .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Reiki Box.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Uso di Visualizzazione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Varianti Creative.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Cose Importanti da Ricordare .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Benefici del Reiki Collettivo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Trattare un Obiettivo con il Reiki .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Chiarezza dell'Obiettivo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli Pratici.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il Ruolo dell'Attenzione e dell'Energia.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esempio Pratico .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Purificare e Energizzare un Ambiente con il Reiki .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>

Esempio Pratico .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Benefici.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Scansione dei Chakra: un Esercizio di Sensibilità Energetica	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
<b>definito.</b>	
Obiettivi della Scansione dei Chakra .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Preparazione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Tecniche di Scansione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Interpretazione delle Sensazioni.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Nota sulla Logica e sull'Intuizione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esercizio Breve.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Scansione dei Chakra e del Campo Energetico a Distanza	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Perché Fare una Scansione Energetica a Distanza? .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Metodi per la Scansione Energetica a Distanza .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Suggerimenti per Migliorare la Scansione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Quando Usare la Scansione Energetica a Distanza? .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Nota Finale.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Simboli Reiki Aggiuntivi: Utilità e Applicazioni .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Cho Ku Rei al contrario .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Descrizione e Funzione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Tracciarlo.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Applicazioni.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Cho Ku Rei al Contrario: Approfondimenti e Applicazioni	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Descrizione del Simbolo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Significato Simbolico.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Disegnarlo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Quando Usare il Cho Ku Rei al Contrario .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Applicazioni Pratiche .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Raikou: il Simbolo di Messa a Terra .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Caratteristiche del Simbolo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Come Disegnarlo .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Applicazioni Pratiche .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Benefici del Raikou.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>

Combinazioni di Simboli nel Trattamento Reiki.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Trattamento Base con il Cho Ku Rei (CKR) .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Combinazione CKR + Sei He Ki (SHK) + CKR.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Combinazione CKR + SHK + CKR (al contrario).....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Modalità di Applicazione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Considerazioni.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esempio di Sequenza Completa .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Sequenze Estese di Simboli Reiki nel Trattamento.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Sequenza Completa con Tutti i Simboli .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Sequenze per Specifiche Situazioni .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Considerazioni sull'Uso del CKR.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Uso del Ra Ku .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli Pratici.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Combinare Reiki con Altre Discipline: Infinite Possibilità di Integrazione	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Integrazione con la Medicina Convenzionale .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Integrazione con la Psicologia e la Terapia.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Integrazione con le Discipline Fisiche .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Integrazione con Attività Quotidiane .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Integrazione con Discipline Energetiche .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Applicazioni in Altri Contesti.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Consigli per l'Integrazione.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>

# Introduzione



Il Reiki è una pratica antica, portata alla luce dal maestro giapponese Mikao Usui, che ne ha diffuso il metodo e i principi. Il termine "Reiki" è composto da due ideogrammi giapponesi: **Rei**, che significa "universale", e **Ki**, "energia vitale". Si tratta, dunque, dell'energia universale che permea ogni essere vivente e tutto l'universo.

Questa energia, conosciuta anche come **Qi** per i cinesi o **Prana** nell'induismo, è il principio vitale che sostiene la vita. Attraverso il Reiki, questa energia viene canalizzata da chi pratica la tecnica per favorire l'equilibrio e la guarigione, non solo fisica, ma anche emotiva e spirituale.

Chi pratica Reiki diventa un "canale" per questa energia, che passa attraverso di lui e viene indirizzata dove è più necessaria. La guarigione non è limitata al corpo: il Reiki può essere utilizzato per armonizzare situazioni di vita, relazioni o emozioni, favorendo il cambiamento positivo.

## Cos'è, quindi, il Reiki?

Il Reiki è un metodo per connettersi all'energia universale, favorendo l'equilibrio e il benessere a ogni livello, attraverso un approccio semplice e naturale.

**Reiki: una pratica universale accessibile a tutti**

Il Reiki è un'arte semplice e potente, che chiunque può apprendere e praticare, indipendentemente dall'età o dalle esperienze precedenti. Non richiede talenti particolari, ma solo dedizione, cuore aperto e una mente pronta ad accogliere l'energia universale.

Pensate al Reiki come all'apprendimento di una danza tradizionale. All'inizio i movimenti possono sembrare complicati, quasi innaturali. I passi si intrecciano, i gesti vanno coordinati, e sembra di dover pensare a tutto contemporaneamente. Ma con la pratica, il corpo si adatta, i movimenti fluiscono, e presto ci si immerge nell'armonia del ritmo senza pensarci troppo. Così è il Reiki: una connessione naturale con l'energia universale che, con il tempo, diventa fluida e spontanea.

Come in ogni arte, la passione e la costanza fanno la differenza. Immaginate di coltivare un giardino zen: giorno dopo giorno, rimuovete le erbacce, rastrellate la sabbia, disponete le pietre con attenzione. Il processo non è immediato, ma con cura e pazienza, il giardino prende vita e riflette armonia e bellezza. Allo stesso modo, praticare il Reiki richiede presenza e dedizione, e i risultati arrivano nella misura in cui ci si immerge nella pratica con sincerità.

Non c'è limite a chi può imparare il Reiki. Dai più giovani agli anziani, chiunque può diventare un canale per l'energia universale. Anche chi affronta ostacoli fisici o emotivi può trovare nel Reiki una via per trasformare le difficoltà in forza interiore. La pratica non discrimina: è aperta a chiunque abbia il desiderio di esplorare la propria connessione con l'energia vitale.

Il segreto è nell'essere pazienti e perseveranti. Non serve forzare, ma permettere al Reiki di fluire, giorno dopo giorno. Proprio come il bambù che cresce lentamente ma diventa incredibilmente forte, il vostro legame con l'energia universale diventerà naturale e saldo con il tempo e l'attenzione. Questo è il cuore del Reiki: semplicità, dedizione, e un profondo rispetto per l'energia che ci connette tutti.

# Perché praticare Reiki?

Perché sei qui? Qual è la spinta che ti ha portato a esplorare il Reiki?

Il Reiki nasce come una tecnica per il riequilibrio energetico, lavorando con l'energia universale presente in ognuno di noi. Tutto, nella natura, tende all'equilibrio: quando questo equilibrio si rompe, si generano disarmonie che possono riflettersi sul corpo, sulla mente e sullo spirito. Una malattia, per esempio, non è altro che un segnale di squilibrio che il nostro corpo cerca di correggere.

Praticare Reiki significa aiutare a ripristinare questo equilibrio naturale. Il Reiki, essendo una disciplina **olistica**, abbraccia ogni aspetto della nostra esistenza: non riguarda solo il benessere fisico, ma anche quello mentale, emotivo e persino situazionale. I nostri pensieri, le emozioni, le relazioni, il lavoro, l'ambiente in cui viviamo: tutto influisce sul nostro stato di salute e armonia.

Anche la scienza riconosce che molte malattie hanno un'origine psicosomatica. I nostri pensieri e le nostre emozioni, se non bilanciati, possono creare tensioni che si manifestano nel corpo. Reiki, agendo su tutti i livelli dell'essere, ci aiuta a riportare armonia e serenità, non solo a livello fisico ma anche nella nostra vita quotidiana.

Qualunque sia la spinta che ti ha portato qui – una ricerca di benessere, una curiosità verso l'energia, o il desiderio di aiutare te stesso e gli altri – è una chiamata naturale a riconnetterti con l'equilibrio universale. Nel Reiki, non si tratta solo di curare un sintomo, ma di trasformare ogni aspetto della propria esistenza, andando verso una maggiore completezza e consapevolezza.

## Il primo approccio al Reiki: migliorare sé stessi

Quando ci avviciniamo al Reiki, spesso il primo motivo è legato al desiderio di migliorare qualcosa di noi stessi. Magari stiamo affrontando una difficoltà fisica, un problema emotivo, o vogliamo trasformare un aspetto della nostra vita, come le relazioni, le finanze o il nostro ambiente quotidiano. Questo desiderio di cambiamento è spesso il segnale che la nostra anima ci sta spingendo verso una maggiore consapevolezza e armonia.

Il Reiki, in questo senso, è uno strumento potente per riconoscere e trasformare quei meccanismi interni che causano malessere, non solo fisico, ma anche energetico ed emotivo. Vivere in un ambiente che ci limita o ci opprime è, infatti, una forma di squilibrio energetico. Attraverso la pratica del Reiki, possiamo lavorare su queste disarmonie, riscoprendo una vita più sana e autentica.

# Reiki come strumento personale e professionale

Alcuni si avvicinano al Reiki per curiosità o per il fascino della disciplina. Altri, invece, vedono in questa pratica un'opportunità professionale. Molte persone che già operano nel settore olistico – come massaggiatori o terapeuti – scelgono di integrare il Reiki come complemento al loro lavoro. È una scelta nobile e valida: aiutare gli altri attraverso l'energia universale è un servizio di grande valore.

Tuttavia, anche chi arriva al Reiki con un obiettivo pratico, come cambiare lavoro o avviare un'attività, spesso scopre che questa pratica porta benefici personali profondi. È come se la nostra anima utilizzasse questo interesse per aprirci nuove strade, portandoci non solo verso una nuova professione, ma anche verso una trasformazione interiore.

## Un percorso continuo di crescita

Qualunque sia la tua motivazione per essere qui – personale o professionale – è perfetta così. Il Reiki è un viaggio che non si ferma mai. Questo corso di primo livello è solo l'inizio. Imparerai le basi per lavorare su te stesso e, se lo desideri, per aiutare gli altri. Tuttavia, come in ogni percorso, è fondamentale continuare a crescere e a formarsi. La saggezza giapponese insegna che **“chi si ferma è perduto”**: non smettere mai di imparare, perché più approfondisci, più il Reiki diventa parte di te.

Anche io, come insegnante, continuo a studiare e migliorarmi. Ogni nuova lezione, ogni nuovo passo, porta a una comprensione più profonda dell'energia universale e della sua capacità di trasformare le nostre vite. Questo è il cuore del Reiki: un impegno continuo verso il miglioramento di noi stessi e del mondo che ci circonda.

## Reiki: Funziona, anche senza crederci

Una delle grandi qualità del Reiki è che **funziona a prescindere** dal fatto che tu o la persona che lo riceve ci crediate. Non è necessaria una fede cieca: l'energia universale è una realtà che permea tutto, indipendentemente dalle nostre opinioni. È come il calore del sole: puoi scegliere di crederci o meno, ma il calore esiste e i suoi effetti sono innegabili.

Quando utilizzi il Reiki, questa energia fluisce e porta benefici. Ovviamente, avere fiducia nel Reiki e nelle proprie capacità di canalizzarlo può amplificare i risultati, ma la bellezza di questa pratica è che **l'energia agisce comunque**. Anche un cliente scettico può trarne beneficio, purché sia aperto a ricevere.

# Reiki e controindicazioni: nessuna barriera all'energia universale

Il Reiki è una pratica sicura e non ha controindicazioni. Può essere praticato su tutti: adulti, bambini, e persino animali. Agendo a livello energetico, non introduce nulla nel corpo come farebbe un farmaco. L'energia universale è naturale, intelligente e presente in ogni essere vivente, quindi non c'è rischio di "fare danni".

## Eccezioni da considerare

Un'eventuale difficoltà potrebbe sorgere in persone che non sono abituate a rilassarsi. Per esempio, qualcuno che vive costantemente in tensione potrebbe sentirsi a disagio nel lasciarsi andare, ma questo non dipende dal Reiki, bensì dall'esperienza del rilassamento. In questi casi, è utile iniziare con sessioni brevi: 10-15 minuti per poi aumentare gradualmente.

## Reiki e bambini

Il Reiki può essere praticato sui bambini, ma **richiede il consenso dei genitori**. Quando un genitore decide di far ricevere Reiki al proprio figlio, lo fa in qualità di tutore responsabile, come per altre decisioni legate alla sua salute e al suo benessere. Tuttavia, quando il bambino diventa adulto, sarà necessario il suo consenso diretto.

## Sperimenta il Reiki

La cosa migliore che puoi fare è provare. Pratica il Reiki, ricevi il Reiki, osserva i risultati. Questa energia naturale non ha bisogno di dimostrazioni complesse: i benefici si percepiscono direttamente. E se hai dubbi, lascia che la pratica parli per sé stessa. Prova il Reiki e lascia che la sua semplicità e profondità ti sorprendano.

# Come funziona il Reiki all'interno di noi?

Il Reiki opera attraverso il nostro essere, canalizzando l'energia universale e inviandola dove necessario. Il praticante diventa un **canale**, un ponte tra il cielo e la terra, che convoglia questa energia vitale verso se stesso o verso altri.

L'energia fluisce attraverso particolari punti del nostro corpo chiamati **chakra**, centri energetici fondamentali che consentono il passaggio e la distribuzione dell'energia universale. Derivato dalla tradizione induista, il termine "chakra" significa "ruota" o "vortice", e rappresenta i principali snodi energetici che influenzano il nostro benessere fisico, emotivo, mentale e spirituale.

## I sette chakra principali e il loro ruolo

Immaginate una **colonna energetica** che attraversa il nostro corpo, dalla sommità della testa fino alla base della colonna vertebrale, passando per il perineo. Su questa colonna si trovano i sette chakra principali:

1. **Chakra della corona** (sommità del capo): riceve l'energia universale dall'alto.
2. **Chakra del terzo occhio** (fronte): legato all'intuizione e alla visione interiore.
3. **Chakra della gola**: influisce sull'espressione e la comunicazione.
4. **Chakra del cuore**: centro dell'amore e della connessione.
5. **Chakra del plesso solare** (stomaco): legato alla volontà e alla forza personale.
6. **Chakra sacrale** (basso addome): governante delle emozioni e della creatività.
7. **Chakra della radice** (base della colonna): riceve l'energia dalla terra e si occupa della stabilità e del radicamento.

Questi centri non solo ricevono ed emettono energia, ma influenzano anche il nostro stato emotivo, mentale e fisico. Ogni chakra ha una **sfera di influenza**, connessa a specifiche aree del corpo, emozioni e aspetti della nostra personalità.

## L'energia Reiki e i chakra

Durante una sessione Reiki, il trattamento spesso si concentra sui chakra principali per favorire l'equilibrio energetico. Quando un chakra è bloccato o squilibrato, le funzioni fisiche ed emotive correlate possono essere compromesse. Il Reiki aiuta a riarmonizzare questi

centri, permettendo al flusso energetico di scorrere liberamente e sostenere l'intero organismo.

## Non solo i chakra principali

Sebbene i sette chakra principali siano i più importanti, il nostro corpo ospita **migliaia di altri centri energetici**. L'energia Reiki può fluire ovunque, non solo nei chakra, ma in qualsiasi parte del corpo che ne abbia bisogno. Non ci sono limiti: possiamo trattare organi, tessuti o specifiche aree che richiedono attenzione.

Il Reiki è un'arte che rispetta la complessità del nostro essere. Agendo attraverso i chakra principali, il praticante può lavorare su ogni aspetto del nostro sistema energetico. Tuttavia, la sua versatilità permette di indirizzare il flusso ovunque sia necessario, rendendolo uno strumento potente e universale per il benessere.

## La teoria dei 12 chakra: un cammino verso l'universo

Da sempre, la pratica del Reiki si basa sui **sette chakra principali**, i centri energetici che regolano il flusso di energia nel corpo umano. Tuttavia, in alcuni insegnamenti si parla di una visione più ampia, quella dei **dodici chakra**, che estende la comprensione oltre i confini del corpo fisico, esplorando dimensioni superiori dell'essere e la connessione profonda con l'universo.

I sette chakra tradizionali sono il cuore dell'energia umana, fondamentali per l'equilibrio fisico, emotivo e spirituale. I chakra aggiuntivi, invece, aprono una prospettiva che collega l'essere umano non solo alla Terra, ma anche al cosmo, evidenziando il suo ruolo come ponte tra queste due realtà.

## I chakra oltre il corpo

La teoria dei dodici chakra introduce nuovi centri energetici, sia sopra che sotto il corpo fisico:

1. **Chakra della Stella della Terra** (*sotto i piedi*): radica l'essere umano alla forza vitale della Terra.
2. **Chakra della Stella dell'Anima** (*sopra la testa*): apre il collegamento con il Sé superiore e le dimensioni spirituali.
3. **Chakra cosmico e universale** (*più in alto*): rappresentano la connessione totale con l'energia del cosmo e con la sorgente universale.

Questi centri si collegano ai sette principali, completando un sistema energetico che non si limita al corpo fisico, ma abbraccia il tutto, in una visione olistica che riflette l'interconnessione tra Terra, uomo e universo.

## L'armonia tra tradizione e nuova visione

La pratica del Reiki si fonda sull'energia universale, e questa teoria non sostituisce l'insegnamento tradizionale, ma lo espande. Lavorare con i sette chakra principali è già sufficiente per portare armonia e guarigione, ma integrare la consapevolezza dei chakra superiori e terrestri può arricchire l'esperienza, aprendo nuove possibilità per chi desidera esplorare le dimensioni più sottili dell'energia.

Nel silenzio e nell'attenzione della pratica, questa visione più ampia può essere accolta senza fretta, lasciando che sia l'esperienza stessa a guidare il cammino. I chakra superiori non si "cercano": si rivelano quando il momento è giusto.